

Die Mahamudra-Unterweisungen

von

Tipön Pema Chogyal^{1*}

Ehrerbietung an die kostbare weiße Linie.²

Ko-emergentes Mahamudra stellt unseren gewöhnlichen Geist als reines innewohnendes Wissen vor. Ich erkläre dies in drei Abschnitten: den Präliminarien, dem zentralen Thema und der Schlussfolgerung.

Es gibt zwei Arten von Präliminarien: die gewöhnlichen und die besonderen. Die gewöhnlichen Präliminarien³ sind bereits in anderen Werken⁴ behandelt worden. Die speziellen Präliminarien betreffen die drei Arten der Einsamkeit,⁵ die drei Arten der Stabilität⁶ und die drei Arten der Spontaneität.⁷

Das zentrale Thema hat zwei Aspekte: die gewöhnliche Praxis und die außergewöhnliche Praxis.

Die gewöhnliche Praxis hat ebenfalls zwei Aspekte. Erstens versuchst du die Wurzel der Meditation zu praktizieren, nämlich die Geistesruhe;⁸ dann meditierst du im Yoga der Einsgerichtetheit. Zweitens meditierst du, nachdem du die Wurzel des Verweilens und der Bewegung untersucht und Einsicht⁹ gewonnen hast, im Yoga der Freiheit vom Interpretieren oder von konzeptueller Ausarbeitung.

Die Entwicklung der Geistesruhe, der Grundlage der Meditation, von einem ersten Geschmack bis zur vollen Erfahrung der Einsgerichtetheit kann mit oder ohne Unterstützung durch Hilfsmittel praktiziert werden.

Die Verwendung von Hilfsmitteln kann ohne Atemkontrolle oder mit Atemkontrolle erfolgen. Praktiken ohne Atemkontrolle können die Verwendung von gewöhnlichen Gegenständen wie kleinen Steinen oder Holzobjekten beinhalten, oder aber das Sich-Stützen auf heilige Bilder, Bücher oder Stupas, die den Körper, die Sprache und den Geist des Tathagata darstellen.

Zu den Praktiken mit Atemkontrolle gehören die Vajra-Rezitation und das Sich-Stützen auf das Zurückhalten des Atems in der Art eines versiegelten Topfes.

Es gibt drei Möglichkeiten, Geistesruhe zu praktizieren, ohne sich auf Hilfsmittel zu verlassen. Diese sind: aufzuhören, mentale Prozesse zu fördern; nicht zu reagieren, was immer ersteht; sowie die essenzielle Methode des Verweilens.

* Die mit Zahlen versehenen Anmerkungen befinden sich am Ende des Textes. Meine eigenen Anmerkungen füge ich am Ende der Seite ein, wenn sie für das weitere Lesen wichtig sind. Ergänzungen von mir befinden sich in []. RJ

Die essenzielle Methode des Verweilens hat vier Aspekte: Verweilen wie ein Brahmane, der einen Faden spinnt; Verweilen wie ein Stroh Bündel, bei dem das Seil durchgeschnitten wird; Verweilen wie ein Kind, das in einen Tempel schaut; Verweilen wie ein Elefant, dessen Fleisch durchbohrt wurde.

Indem du die Wurzel des Verweilens und der Bewegung untersuchst, gewinnst du Einsicht und kannst dann im Yoga des Nicht-Interpretierens meditieren. Dabei gibt es drei Aspekte: die Wurzel des Verweilens und der Bewegung zu untersuchen; Einsicht zu erkennen und zu erfahren; im Yoga des Nicht-Interpretierens zu meditieren.

Erstens, um die Wurzel von Verweilen und Bewegung zu untersuchen, gehst du folgenden Fragen¹⁰ nach: Wenn du in Stille verweilst, was ist dann die Natur dieses Verweilens? Auf welche Weise verweilst du? Wie erscheint aus diesem Zustand heraus die Bewegung? Unterscheidet sich diese Bewegung vom Verweilen oder nicht? Was ist die Natur dieser Bewegung? Auf welche Weise hört die Bewegung auf?

Zweitens, untersuche die Bewusstheit, die das Schauen durchführt. Ist sie etwas anderes als das Verweilen und die Bewegung, auf die sie schaut? Oder ist sie selbst genau dieses Verweilen und diese Bewegung?

Drittens, die Meditation im Yoga des Nicht-Interpretierens weist drei Methoden auf: die Untersuchung durch die Tore der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft; die Untersuchung durch die Tore des Wirklichen und des Unwirklichen; die Untersuchung durch die Tore der Gleichheit und des Unterschieds.

Nun kommen wir zu den außergewöhnlichen Praktiken, die von zweierlei Art sind: der Yoga des Einen Geschmacks, in dem alle Phänomene den gleichen Geschmack der Ununterscheidbarkeit von Geist und Erscheinung haben, sowie der Yoga der Nicht-Meditation, in dem man zweifelsfrei feststellt, dass alle Phänomene der ursprüngliche ko-emergente offene Modus (Dharmakaya) sind.

Der Yoga des Einen Geschmacks, in dem alle Phänomene den gleichen Geschmack der Ununterscheidbarkeit von Geist und Erscheinung haben, wird anhand von drei Beispielen vorgestellt. Mit dem Beispiel von Schlaf und Träumen wird man in Erscheinung und Geist eingeführt. Anhand des Beispiels von Wasser und Eis wird man in die Einheit von Erscheinung und Leerheit eingeführt. Anhand des Beispiels von Wasser und Wellen sieht man ohne Zweifel, dass alle Phänomene denselben Geschmack haben.

Nach diesen drei Aspekten (des Einen Geschmacks) gibt es drei weitere Aspekte (bezüglich des ko-emergenten Entstehens): das Erkennen der eigenen Natur durch die Einführung in Mahamudra; die Untersuchung von Hindernissen und Fehlern; die Analyse der Meditationszustände (*Nyams*), des wahren Sehens (*rTogs*) und des intellektuellen Verstehens (*Go-Ba*).

Das Erkennen der eigenen Natur durch die Einführung in Mahamudra hat vier Aspekte: Die Grundlage wird geschaffen und akzeptiert; der Pfad wird praktiziert; die Details der Erfahrungen der Zustände werden untersucht; die Anzeichen des Erfolgs auf den Stufen und Pfaden werden analysiert.

Dies sind die vier Mittel, durch welche das Resultat sich klar manifestiert. Detaillierte Erklärungen findest du im Text *Phyag-Chen Nges-Don*, „*Wahre Bedeutung des Mahamudra*“.

Hindernisse und Fehler in der Meditation werden wie folgt analysiert. Es gibt drei Feinde, die hervortreten können: Erscheinungen können als Feinde hervortreten; Gedanken können als Feinde hervortreten; Leerheit kann als Feind hervortreten.

Es gibt drei Orte, an denen man in der Meditation in die Irre gehen kann: Glück, Klarheit sowie Abwesenheit von Gedanken.¹¹

Es gibt vier Orte des Verlorenseins: verloren in der Natur der Leerheit; verloren im Interpretieren; verloren in Gegenmitteln; verloren auf dem Pfad.

Die Analyse der Zustände, des wahren Sehens und des Verstehens betreffend: zu sehen, wie unser Geist tatsächlich ist, indem wir zuhören und reflektieren, wird als ‚Verstehen‘¹² bezeichnet; das eins-gerichtete Sehen der allgemeinen Situation wird als ‚Zustände‘ bezeichnet; die direkte Würdigung frei vom Interpretieren wird als ‚wahres Sehen‘ bezeichnet.

Diese drei Begriffe können nach dem üblichen Sprachgebrauch alle als ‚wahres Sehen‘ bezeichnet werden, und darin liegt kein Fehler.

Die Ursachen, die die allgemeinen, gewöhnlichen Aspekte von Geistesruhe und Einsicht nähren, wurden in dem Sutra *dGongs-Pa Nges-'Grel*, „*Wahres Aufzeigen des Geistes*“, betrachtet:

„Bhagavan, was ist die Ursache von Geistesruhe und Einsicht? ‚Maitreya, sie gehen aus der Ursache der reinen Moral hervor. Die Ursache ist die reine Sichtweise, die auf Zuhören und Nachdenken (gründet).“

Auch *sGam-Po-Pa* spricht von der Ursache mittels dieser Begriffe.

Darüber hinaus wird erklärt, dass Geistesruhe aus Folgendem hervorgeht: dem Segen des Gurus; einer glücklichen Verbindung (mit der Praxis); der Ansammlung von Verdienst und Weisheit; der Reinigung von Verdunkelungen. Dies gilt auch für die Einsicht.

Der Text *sGom-Rim Bar-Pa* sagt,

„Der Aufenthalt an einem angenehmen Ort (ist hilfreich).“

Im Text *mDo-sDe rGyan (Sutralankara)* heißt es,

„Ein Ort, an dem die Weisen praktizieren, ist leicht zugänglich. Er befindet sich in einer guten Lage, und zeichnet sich durch gutes Land, gute Gefährten und eine ausreichende Versorgung mit den Dingen, die für den Yoga benötigt werden, aus.“

Weiterhin heißt es, dass die fünf Ursachen für Geistesruhe darin bestehen, wenig Verlangen zu haben, zufrieden zu sein, unnötige Aktivitäten aufzugeben, reines ethisches Verhalten an den Tag zu legen und die Gedanken vollständig loszulassen. Die drei Ursachen für Einsicht sind: heiligen Menschen zu Diensten zu sein, jene, die über Wissen verfügen, aufzusuchen, sowie das Denken gemäß der richtigen Methode.

Im Text *Byang-Chub Lam-sGron* heißt es,

„Wenn die Zweige der Geistesruhe verdorben sind, dann wird man, selbst wenn man mit großem Eifer tausend Jahre lang meditiert, keine vertiefte Kontemplation erlangen.“

Die Faktoren, die Ruhe und Einsicht verdunkeln, werden in dem Text *bShes-sPrings*, dem *Suhrllekha* von Nagarjuna, beschrieben:

„Erregung und Reue, Bosheit, Schlaf und Dumpfheit, Verlangen und Sehnsucht, Zweifel – diese fünf sind die Diebe, die den tugendhaften Reichtum der mentalen Stabilität stehlen. So hat es der Buddha gesagt.“

Diese fünf (Hindernisse), Erregung und Reue, Bosheit, Schlaf und Dumpfheit, Verlangen und Sehnsucht sowie Zweifel (können wie folgt geklärt werden):

Die Erregung, die daraus hervorgeht, dass man seine Gedanken auf unzählige Objekte richtet, und die Reue über die unangemessenen Handlungen, die man getan hat, hindern den Geist daran, friedlich zu ruhen.

Bosheit hindert den Geist daran, glücklich zu ruhen.

Wenn sich der Geist verdunkelt, sinkt er, und je mehr er sinkt, desto dumpfer wird er und wird von Schläfrigkeit unterdrückt. Diese drei (Sinken, Dumpfheit und Schläfrigkeit) hindern den Geist daran, in Klarheit zu ruhen.

Begehrliches Verlangen nach und Anhaftung an Besitztümer und fühlende Wesen hindern den Geist daran, in seiner eigentlichen Arbeit zu ruhen.

Der Zweifel daran, ob man in die vertiefte Kontemplation eintreten wird oder nicht, hindert den Geist daran, eins-gerichtet zu ruhen.

Der Text *dGongs-'Grel* sagt,

„Bhagawan, was die fünf Hindernisse betrifft, welche davon sind Hindernisse für die Geistesruhe, welche für die Einsicht und welche für beides?“

„Maitreya, Erregung und Reue sind Hindernisse für die Gelassenheit. Trägheit, Schlaf und Zweifel sind Hindernisse für die Einsicht. Sehnsucht, Verlangen und Bosheit sind Hindernisse für beides.“

Darüber hinaus hat der Buddha viele verschiedene Aufzählungen von Hindernissen gegeben, wie die fünf Schwankungen,¹³ die fünf Fehler¹⁴ und so weiter. Alle Hindernisse werden jedoch unter den wesentlichen Gruppierungen subsumiert: der dreifachen des Absinkens, der Dumpfheit und der Erregung, sowie der zweifachen des Absinkens und der Erregung.

Bezüglich der dreifachen Gruppierung:

Vom Sinken wird im *sGom-Rim Bar-Pa* gesprochen –

„Wenn der Geist sein Objekt nicht klar sieht, wie bei einem Blinden oder bei einer Person, die einen dunklen Raum betritt, oder bei jemandem, der die Augen geschlossen hat, dann sollte das, was zu diesem Zeitpunkt geschieht, als Sinken bezeichnet werden.“

Im *mDzod-'Grel* wird von Dumpfheit gesprochen –

„Wenn du fragst, was Dumpfheit ist, dann ist es die Schwere von Körper und Geist, die Körper und Geist daran hindert, die ihnen angemessene Arbeit zu verrichten.“

Im *Kun-Las bTus-Pa* wird von Erregung gesprochen:

„Wenn du fragst, was Erregung ist, dann ist es der aufgewühlte Geist, der, von der Begierde mitgerissen, der gefährlich verführerischen Erotik hinterherläuft, und dies zu einem Hindernis für die Geistesruhe wird.“

Die Methode zur Beseitigung dieser Hindernisse wurde von Nagarjuna kurz beschrieben:

„Ersetze das Sinken und die Schwere durch eine positive Einstellung und die Ablenkung und das Umherschweifen durch das Sich-Niederlassen des Geistes an seinem eigenen Platz.“

Meditiere außerdem bei Erregung über die Vergänglichkeit. Bei Hoffnungslosigkeit und Reue vermeide es, an die Ereignisse zu denken, die sie hervorrufen. Bei mentaler Dumpfheit vergegenwärtige dir das, was dich erfreut. Bei Sinken konzentriere dich auf das, was du als anregend empfindest. Bei Schläfrigkeit steigere deine Wahrnehmung von Licht. Bei Zweifeln lasse dich in Eins-Gerichtetheit nieder. Bei verlangender Sehnsucht reflektiere die Fehler des Gewünschten und kultiviere Zufriedenheit. Bei Böswilligkeit entwickle Liebe und Sorge um das Wohlergehen der anderen.

Diese Punkte sind alle sehr wichtig. Wie es heißt: „Daran gibt es nichts zu klären und nichts abzuwandeln. Schau einfach auf dein So-sein.* Wenn dieses wahrhaftig gesehen wird, dann ist vollständige Befreiung da.“¹⁵

Der wesentliche Punkt ist, die Natur des Versinkens und der Erregung anzuschauen. In dieser tatsächlichen Natur ohne Gekünstelt-sein zu verweilen, ist wahrhaft tiefgründig.

Ferner lassen sich Sinken, Erregung und so weiter in vier Gruppen mit jeweils drei Aspekten einteilen: Sinken, Dumpfheit und Vernebelt-sein, Erregung, Zerstreung und Reue, Verlangen, Sehnsucht und Anhaftung, Unterströmung, verschmolzen und unbestimmt.

In Kürze: Sie alle können unter Sinken und Erregung subsumiert werden. Es gibt sechs Aspekte des Sinkens: Ort, Zeit, Gefährten, Nahrung, Sitzweise und Meditation.

Was das Erkennen der Natur von Geistesruhe und Einsicht betrifft, so heißt es im Text *dKon-mChog-sPrin*:

„Geistesruhe tritt mit eins-gerichtetem Fokus ein. Einsicht tritt ein, wenn man das So-sein genau so sieht, wie es ist.“

Von Geistesruhe wird im Allgemeinen gesprochen, wenn der Geist auf das Objekt seiner Aufmerksamkeit, was immer dieses auch sein mag, konzentriert bleibt, ohne sich von anderen Dingen ablenken zu lassen. Einsicht tritt ein, wenn der Geist auf der Basis der – aus

* So-sein steht hier für engl. ‚actuality‘. Das ‚sein‘ ist hier nicht das große ‚Sein‘ des Philosophen, sondern einfach der Prozess des ‚seins‘. Daher die Schreibweise – wie auch in anderen Zusammensetzungen mit dem ‚sein‘ als Vorgang. RJ
James Low Mahamudra Instructions of Tipun (last edited version Februar 2024) – Deutsch Robert Jaroslowski V.1.5.Final

der genauen Prüfung der sich präsentierenden Erfahrung hervorgehenden – Unterscheidungsfähigkeit klar sieht.

Die wörtliche Definition der Begriffe ‚Geistesruhe‘ und ‚Einsicht‘ lautet kurz und bündig wie folgt: Geistesruhe (*Zhi-gNas*) erscheint, wenn die Plagen und die Gedanken des Geistes befriedet sind (*Zhi*) und der Geist eins-gerichtet auf Tugend ausgerichtet verweilt (*gNas*). Einsicht (*Lhag-mThong*) ist das – unter allen Arten des Sehens – höchste (*Lhag*) Sehen (*mThong*), denn es bedeutet, das unsichtbare So-sein so zu sehen, wie es ist.

Bezüglich der Klassifizierung von Geistesruhe und Einsicht werden drei Arten von Geistesruhe unterschieden: weltliche Ruhe, Ruhe, die über die Welt hinausgeht, und Ruhe, die aus der Aktivität des zufriedenen Verweilens auf dem zu beobachtenden Objekt hervorgeht. Darüber hinaus kann sie nach einer wohlbekanntem Methode anhand der neun Aspekte des Geistes analysiert werden.

Um Geistesruhe zu erlangen, müssen die fünf Fehler aufgegeben werden.¹⁶ Mit dem Gebrauch ihres Gegenmittels, der acht Bedingungen,¹⁷ werden die Fehler des Sinkens und der Erregung beseitigt. Mit den sechs Kräften¹⁸ und vier Arten der Anwendung¹⁹ ist man in der Lage, die neun Aspekte des im Gleichgewicht verweilenden Geistes zu erlangen.

Diese neun Aspekte sind: den Geist fokussieren, ihn vollständig fokussieren, ihn mit Gewissheit fokussieren, ihn eng fokussieren, ihn kontrollieren, ihn beruhigen, ihn eng beruhigen, ihn in einen Fluss bringen, ihn ins Gleichgewicht bringen. So wird es beschrieben.

Wie der Text *Kun-bTus* sagt:

„Den Geist in sich selbst fokussieren; ihn kontinuierlich vollständig fokussieren; ihn in Kontakt bringen; ihn eng fokussieren; ihn kontrollieren; ihn beruhigen; ihn eng beruhigen; ihn in einen Fluss bringen; ihn ins Gleichgewicht bringen.“

In Bezug auf die Klassifizierung der Einsicht heißt es im Text *dGongs-‘Grel*:

„Bhagawan, welche Arten von Einsicht gibt es?‘ ‚Maitreya, es gibt drei Arten von Einsicht: die, die aus Zeichen hervorgeht; die, die aus sämtlichen eigenen Bemühungen hervorgeht; die, die aus der Analyse von Einzelheiten hervorgeht.“

Die Frucht von Geistesruhe und Einsicht wird in dem Text *dGongs-‘Grel* beschrieben:

„Wenn man fragt, was die Frucht dieser beiden ist, so ist ihre Frucht ein reiner Geist; ihre Frucht ist reine Weisheit. So hat der Buddha gesagt, dass Geistesruhe zu reinem Geist und Einsicht zu reiner Weisheit führt. Ein reiner Geist ist ein Geist, der von plagenden Gedanken gereinigt ist. Von den Spuren der Ignoranz gereinigt zu sein, ist reine Weisheit.

Außerdem wird erklärt, dass Geistesruhe in diesem Leben die Anhaftung an weltliche Freuden abwendet und hilft, geistige Kräfte und meditative Absorption zu erlangen, während man im nächsten Leben die Form eines Gottes im Bereich jenseits der Begierden erlangen wird. Auch wird erklärt, dass alle Wesen mit Einsicht kurzfristig Glück erlangen und dann, indem sie die Natur der Existenz verstehen, vollständig von den drei Welten befreit werden.

Der Buddha hat gesagt, dass die endgültige Frucht von Geistesruhe und Einsicht darin besteht, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

Der heilige *sGam-Po-Pa* sprach allgemein von Ruhe und Einsicht und sagte: ‚Ruhe und Einsicht sind die Tür zum gesamten Dharma.‘ Die Bedeutung hiervon wird unter fünf Überschriften erörtert: Ursache, Aktivität, Hindernisse, Verdunkelungen und reiner Pfad.

Die Ursache der Geistesruhe ist reine Moral. Die Ursache der Einsicht ist die Unterscheidungsfähigkeit, die aus dem Zuhören und Nachdenken hervorgeht.

Die Aktivität der Geistesruhe besteht darin, sich von den Fesseln des Sich-Stützens auf Zeichen und Interpretationen zu befreien. Die Aktivität der Einsicht besteht darin, sich von den Fesseln der Geburt in einem niederen Bereich zu befreien.

Das Hindernis auf dem Weg zur Geistesruhe ist die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und den eigenen Reichtum. Das Hindernis auf dem Weg zur Einsicht ist, sich nicht mit den Unterweisungen der Heiligen zufrieden zu geben. Geselligkeit und Unzufriedenheit mit Wenigem sind Hindernisse für beides.

Erregung, Reue und Zweifel verdunkeln die Geistesruhe. Begehrende Sehnsucht und Bosheit verdunkeln sowohl die Geistesruhe als auch die Einsicht.

Der reine Weg der Geistesruhe ist die Überwindung von Trägheit und Schlaf. Der reine Weg der Einsicht besteht darin, Erregung und Reue zu überwinden. Indem man diese beiden Verdunkelungen mit Geistesruhe und Einsicht überwindet, erreicht man das Ergebnis des reinen offenen Modus.“

Hier folgt nun meine Erinnerung an die mündlichen Unterweisungen meines Gurus Shakya Sri, die einen Kommentar zu dem Text *Phyag-Chen Zin-Bris* (von Padma Karpo) darstellen.

Dieser ist in drei Abschnitte gegliedert. Erstens wird gezeigt, dass alle Phänomene der eigene Geist sind. Zweitens werden die Fehler und Mängel erläutert, die entstehen, wenn man nicht über die Natur des eigenen Geistes meditiert. Drittens wird der Nutzen einer solchen Meditation erklärt.

Diejenigen, die Atemkontrolle üben, trainieren die vier Aspekte: das Zählen des Atems, das Ein- und Ausatmen, die Vajra-Rezitation der drei Silben und das Zurückhalten des Atems wie ein Topf.

Diejenigen, die keine Atemkontrolle praktizieren, konzentrieren sich zunächst auf die drei Aspekte des Geistes: Verweilen, Bewegung, Bewusstheit. Dann üben sie in Übereinstimmung mit dem Text, den sie gerade studieren, die Gedanken im Moment ihres Hervorgehens abzuschneiden und so weiter.

Um die Meditation zu schützen, muss man zunächst wissen, wie man die Meditation beginnt. Dann muss man während der Meditation wissen, wie man mit den in der Meditation hervortretenden Zuständen arbeitet. Und schließlich muss man wissen, wie man die Entwicklung der Gedanken abschneidet.

Das Verweilen in der Geistesruhe wird in drei Stufen eingeteilt. Erstens verweilt man wie ein Bach, der von einem steilen Berg herabfließt. Dann verweilt man wie ein sanft fließender Fluss. Und schließlich verweilt man wie ein ruhiger Ozean.

Es gibt viele Klassifizierungssysteme für die Einsicht, aber sie lassen sich in einer Dreiteilung zusammenfassen: Einsicht, die auf ein Objekt fokussiert ist; Einsicht, die auf die in der Meditation hervortretenden Zustände achtet; Einsicht des klaren Sehens.

Es gibt auch eine Zweiteilung in die Einsicht des Pfades und die Einsicht des Resultats. Die Einsicht des Pfades bezieht sich auf die subtile Unterscheidung, die aus der Klarheit des Unterscheidens der Einzelheiten hervorgeht, die während der Zeit der Geistesruhe auftreten. Die Einsicht des Resultats ist das Verständnis der So-heit, des ‚Wie-es-ist‘, das die Dualität von Sehendem und Gesehenem überschreitet. So hat es der Buddha beschrieben.

Um zwischen Geistesruhe und Einsicht zu unterscheiden, können wir sagen, dass das reine Verweilen mit dem Geist, wie er ist, Geistesruhe ist, während Einsicht diesem Verweilen die Bewusstheit hinzufügt.

Es gibt viele Klassifizierungen der Einsicht gemäß den Sutren, aber die bekannteste ist die, welche ein Verständnis der beiden Arten der Abwesenheit einer innewohnenden Eigennatur errichtet. Wenn wir nun einen Vergleich anstellen, so ähnelt Gewissheit bezüglich der Natur des eigenen Geistes der Sutra-Methode, Gewissheit bezüglich der Abwesenheit einer innewohnenden Eigennatur in Personen zu erlangen. Und Gewissheit bezüglich der Natur der Gedanken und der Erscheinungen ähnelt der Gewissheit bezüglich der Abwesenheit einer innewohnenden Eigennatur in den Phänomenen.

Der dritte Teil des Wurzeltextes (*Phyag-Chen Zin-Bris*) befasst sich mit der Einführung in und dem Erkennen von Mahamudra.

Erstens gibt es drei Aspekte des Erkennens von Mahamudra: die Bedeutung des Namens und der Aufzählung; Natur und Klassifizierung; die Fehler, es nicht zu kennen und der Nutzen, es zu kennen.

Zweitens geht es um die Einführung und das Erkennen des eigenen Geistes. Kurz gesagt, unser Geist wird uns durch die drei²⁰ ko-emergenten Dinge vorgestellt, die in unserem Geist gleichzeitig entstehen: die Dreifachheit von Grund, Pfad und Ergebnis; die Dreifachheit von Sichtweise, Meditation und Verhalten; die drei Modi des erleuchteten Seins;²¹ das fünffache innewohnende Wissen.²² Wenn du dich eingehender damit befassen möchtest, findest du eine sehr gute Darstellung der Natur der Einführung bei *Kun-dGa' bsTan-'Dzin* in seinem *Phyag-Chen Zab-Don rGya-mTsho' Lam-Tshang*.²³

Es gibt vier Aspekte dieses Erkennens: ebenmäßiges Verweilen, nachfolgendes Wissen, nachfolgendes Erscheinen und nachfolgende Erlangung. Was die Methode des Verweilens in der Ebenmäßigkeit betrifft, so gibt es sechs Methoden des Verweilens in der eigenen Natur, sowie drei andere und viele weitere Wege. Kurz gesagt sind sie jedoch alle in den beiden Aspekten des Nicht-Wankens und der Nicht-Meditation eingeschlossen.

Hinsichtlich der Art und Weise, wie du nachfolgendes Wissen entwickelst, gibt es drei Aspekte: Unterwerfung bei Kontakt; kein Nachgehen; Sehen der Abwesenheit einer innewohnenden Eigennatur.

Der Geist wird wie folgt klassifiziert: Natur des Geistes (Bewusstheit); Geist; das, was für den Geist erstet. Das Bewusstsein der fünf Sinne wird zusammen mit dem mentalen Bewusstsein als die Gruppe der Sechs bezeichnet. Wenn man das den Plagen unterliegende mentale Bewusstsein und das Bewusstsein, das die Basis von allem ist, hinzufügt, erhält man die Gruppe der Acht und diese wird als ‚Geist‘ bezeichnet.

Die fünf stets gegenwärtigen, die fünf, die die Objekte bestimmen, die elf Begleitfunktionen jeder positiven Einstellung, die sechs Wurzelplagen, die zwanzig Nebenplagen und die vier oder sechs Veränderlichen – das sind die Klassifizierungen, die als die einundfünfzig mentalen Ereignisse bekannt sind.²⁴

Was ihre Entwicklung betrifft, so gibt es drei Aspekte: die Entwicklung der Plagen, die Entwicklung der sechs Bewusstseinsaspekte, sowie die Entwicklung der Umstände, die als glücklich/traurig, gut/schlecht und erhaben/verdorben angesehen werden und so weiter.

Was die Analyse von Hindernissen und Fehlern oder Abweichungen angeht: Zu den äußeren Hindernissen gehören Autoritätspersonen, Verwandte, Feinde, Räuber und so weiter. Zu den inneren Hindernissen gehören Krankheiten, die durch Konflikte zwischen den vier Elementen verursacht werden, übermäßiger Gebrauch von konzeptuellem Denken und so weiter. Insbesondere gibt es ‚die fünf Hindernisse‘²⁵ oder gefährlichen Passagen: Erscheinungen, die als Feinde hervortreten; Gedanken, die als Feinde hervortreten; Karma, das als Feind hervortritt; Mitgefühl, das als Feind hervortritt.

Die drei und acht Abweichungen werden erklärt, indem ihre Bedeutung erschlossen wird. So kann man erstens aufgrund von Glückseligkeit, Klarheit und Abwesenheit von Gedanken in die drei Dimensionen von Samsara abschweifen (sich verirren). Der ehrwürdige ‚Ba‘-Ra-Wa²⁶ sagte:

„Der Ort der Abweichung im Mahamudra ist folgender: Wenn du alle Phänomene als himmelsgleich ansiehst, wirst du in Meditationserfahrungen der Grenzenlosigkeit hineingezogen und dich in einer Meditation verirren, die so grenzenlos ist wie der Himmel. Wenn du annimmst, dass das Bewusstsein grenzenlos ist, verirrst du dich in der Erfahrung eines begrenzten Bewusstseins. Wenn du annimmst, dass alle Phänomene absolut nicht-existent sind, verirrst du dich durch die Meditation, die diese Erfahrung erzeugt, in der Nicht-Existenz. Nimmst du an, dass sämtliche Phänomene weder existieren noch nicht existieren, so führt dich die Meditation mit dieser Erfahrung in die höchsten Bereiche des formlosen Bewusstseins, wo du nichts registrierst.

Wenn du mit intellektueller Kontemplation eine konzeptuelle Sehnsucht hast und mit dieser eine auf den seligen, glücklichen Geist gerichtete Meditation übst und entwickelst, weichst du in die erste Absorption ab. Wenn du dich nach Kontemplation sehnst und eins-gerichtet über einen selig-glücklichen Geist meditierst, weichst du in die zweite Absorption ab. Wenn du ohne Gedanken oder Unterscheidungsvermögen

kontemplierst, sondern dich nur einsgerichtet auf die Sammlung,* das Glück und den Geist fokussierst, dann weichst du in die dritte Absorption ab. Wenn du mit vollkommener Unvoreingenommenheit und vollkommener Sammlung kontemplierst, wird dieser einsgerichtete Geist, der frei von den Empfindungen von Vergnügen und Schmerz ist, in die vierte Absorption abweichen.

Wenn du, nachdem du das Erstehen der Objekte der sechs Sinne verhindert hast, deinen Geist in einem Zustand frei von Gedanken hältst, dann bist du ohne reine Sammlung und weichst in den Zustand bar jedweder Wahrnehmung ab. Wenn das Bewusstsein unbestimmt, unberechenbar und glücklich ist, kannst du in die Unbestimmtheit bar jeder Sammlung abweichen.²⁷ Wenn der Geist dunkel, schwer, zerstreut und frei von Denken und Klarheit ist, kannst du in den Tierbereich abweichen.

Die vier Orte des Verlorengehens sind: in der Natur der Leerheit; auf dem Pfad; im Gegenmittel; in der Integration. Jeder dieser vier Bereiche wird außerdem in das ursprüngliche und das unmittelbare Verlorengehen unterteilt, so dass es acht Kategorien von Verlorengehen gibt.“

Außerdem wird der Irrtum, zu denken, dass die Dinge etwas sind, was sie nicht sind, im *Rin-Chen sPungs-Pa* so beschrieben:

„Zu denken, dass die vom Intellekt konstruierten Ansichten endgültig sind, bedeutet, in die Irre zu gehen. Zu denken, dass die Erfahrung der Zustände des Glücks, der Klarheit und der Abwesenheit von Gedanken der offene Modus (*Dharmakaya*) ist, bedeutet, in die Irre zu gehen. Wer glaubt, dass das selbst-verweilende innewohnende Wissen, das nie irgendwo platziert wurde, veränderbar ist, geht in die Irre.²⁸ Wer glaubt, dass ein Verhalten, dessen Künstlichkeit die verschiedenen Qualitäten der Erscheinung zerstört, ebenfalls die Zerstörung der Täuschung bewirkt, geht in die Irre. Wer glaubt, dass wunschloses Verhalten ohne Urteile eine Ursache für Sünde und Niedergang ist, geht in die Irre. Wer glaubt, dass ein Verhalten, das mitfühlende Methode ausdrückt, minderwertig ist, geht in die Irre. Wer glaubt, dass falsches und törichtes Verhalten, dem es an echtem Vertrauen mangelt, unübertrefflich ist, der geht in die Irre. Wer glaubt, dass diejenigen, die durch eigenes Verlangen motiviert anderen helfen, Bodhisattvas sind, geht in die Irre.

Klassifizierungen können die vielen Wege, wie du in die Irre gehen kannst, nicht vollständig erfassen, lassen sich aber als der zweifache Glaube an Entitäten zusammenfassen. Wenn du erkennst, dass sowohl der Geist, der an selbst existierende Wesenheiten glaubt, als auch diese Objekte, die als real identifiziert werden, bar einer innewohnenden Eigennatur sind, dann wirst du von jeglichem Greifen nach Entitäten befreit, und dann verliert auch der Begriff ‚in die Irre gehen‘ jede Bedeutung.“

Damit deine Praxis von Nutzen ist, denke daran: Hingabe ist das Haupt der Meditation; Abscheu ist der Fuß der Meditation; Sammlung ist der Hauptteil der Meditation; Scham

* Hier und im Folgenden für das englische Wort ‚recollection‘ im Sinne von wieder einsammeln, was zerstreut war. RJ

und Gewissen sind die Rüstung der Meditation; die Botschaft der Meditation kann der Liebe und dem Mitgefühl anvertraut werden.

Es gibt sieben Punkte, um den Nutzen der Gewissheit in Bezug auf das Ungeborene zu erlangen: Klarheit über den Namen; Klarheit über die Bedeutung; Klarheit über den Anlass; Klarheit über die Natur dessen, ‚wie es ist‘; das Sehen der Natur des Geistes, die die Wurzel der klaren Gewissheit ist; tatsächliche Klarheit bezüglich des unmittelbaren Ungeborenen;²⁹ und schließlich, indem du Tag und Nacht damit eins wirst, stellt sich die notwendige Erfahrung von beständigem Vertrauen ein.

Es gibt auch das Verhalten, durch welches sich eine geschickte Kompetenz entwickelt. So verwenden die Vater-Tantras eine dreifache Klassifizierung des Verhaltens: nämlich elaboriertes Verhalten, nicht-elaboriertes Verhalten und extrem nicht-elaboriertes Verhalten. Die Mutter-Tantras haben eine andere dreifache Klassifizierung: geheimes Verhalten, extremes Verhalten, völlig siegreiches Verhalten.

Der Textzyklus *Grub-sNying Gi sKor* beschreibt eine vierfache Einteilung: all-gutes Verhalten, verborgenes geheimes Verhalten, das extreme Verhalten der Bewusstheit, vollkommen siegreiches Verhalten.

Außerdem heißt es, dass es diese vier gibt: das Verhalten von Anfängern; das Verhalten derjenigen, die über die Macht des innewohnenden Wissens verfügen; das Verhalten derjenigen, die über eine größere Macht des innewohnenden Wissens verfügen; das Verhalten der völligen Befreiung.

Was die Praxis des nicht-elaborierten Verhaltens betrifft, so gibt es fünf Arten davon: das Verhalten, wie ein scheues Reh zu sein; das Verhalten wie das eines Löwen; das Verhalten wie das des Windes in der Luft; das Verhalten wie der Himmel; das Verhalten wie das eines Verrückten.

Was die Stufen menschlicher Befähigung betrifft, so werden die Fähigsten augenblicklich erwachen. Diejenigen mit mittleren Fähigkeiten werden ein visionäres Erwachen erleben. Diejenigen mit den geringsten Fähigkeiten werden ein allmähliches Erwachen erleben.

Für jeden dieser Typen gibt es ein spezifisches Wissen, Erfahrung und Verständnis. In welcher tugendhaften Praxis du dich auch immer engagierst, sei sie erhaben oder gewöhnlich – wenn ihre genaue Bedeutung für dich als Objekt des Intellekts hervortritt, gibt es lediglich das Wissen, das aus dem Schlussfolgern hervorgeht.³⁰ Aus dem Untergrund der Erfahrung deines gewohnheitsmäßigen Empfindens dafür, wer du bist, manifestieren sich klare Erfahrungen aus der Ursache, nicht von der Bewusstheit abzuweichen. Und wenn du klar deine eigene Seinsweise erkennst, die frei von Täuschung ist, stellt sich die intelligente Gewissheit des Verstehens ein.

Die Reihenfolge für das Erlangen von Wissen durch Sammlung ist, wie folgt: Die Sammlung, wenn der Geist eins-gerichtet fokussiert ist, wird als festgehaltene Sammlung oder bemühte Sammlung bezeichnet; die Sammlung auf den Stufen bis zur Freiheit von Begrenztheit ist mühelose Sammlung oder reine Sammlung. Die erstere wird als eingeprägte Sammlung oder eingeschränkte Sammlung bezeichnet. Ferner gibt es auch die Sammlung, welche sich an die Leerheit hält, oder die Sammlung des Wissens (Erkennen).

Bezüglich der letzteren gibt es die reine Sammlung oder untrennbare Sammlung, und auch die Sammlung frei von Denken oder jenseits von Denken. So wurde also gezeigt, dass es vier Unterteilungen gibt.

Sammlung und Bewusstheit wurden von dem Großen Allwissenden³¹ wie folgt beschrieben:

„Sammlung ist die Wurzel aller Pfade. Hingabe bedeutet, sie vor sich zu halten.³² Die Essenz der Fähigkeit, so lange in der Meditation zu verweilen, wie man will, ist die Sammlung. Sammlung ist unerschütterlich. Wenn man nicht wankt, wird man sich der Bewegung bewusst. Dieser Aspekt des Wissens ist Bewusstheit.“

Die Natur der vier Yogas erkennen

*rJe sGom-Chung*³³ sagte:

„In der Klarheit zu verweilen ist Eins-Gerichtetheit. Das Abschneiden des Zweifels ist Freiheit vom Interpretieren. Die Abwesenheit von Annehmen und Aufgeben ist die Erfahrung des Einen Geschmacks. Reine Erfahrung ist Nicht-Meditation.“

„Eins-Gerichtetheit“ bedeutet: Wenn der Geist klar, rein und einfach in dem Zustand verweilt, der – wie der Himmel – frei von Mitte und Rand ist, dann ist dies die Leerheit und Klarheit der Bewusstheit, welche Verweilen und Bewegung durchdringt.

„Freiheit vom Interpretieren“ bedeutet: Wenn das greifbare Objekt und der greifende Geist, sowie alle möglichen äußeren und inneren Phänomene, von den Interpretationen des Anfangs, des Endes und des Verweilens, sowie von der semiotischen Identifikation befreit sind, dann werden alle Zweifel in der ungeborenen, alles umfassenden Leerheit abgeschnitten.

„Ein Geschmack“ bedeutet: Alle möglichen Phänomene von Samsara und Nirvana sind im ursprünglichen Zustand absolut gleich, frei von Hemmung oder Entwicklung, von Aufgeben oder Annehmen, von Leerheit oder Nicht-Leerheit, von Interpretation oder Nicht-Interpretation, von Anfang oder Ende und so weiter.

„Nicht-Meditation“ bedeutet: Wenn die Unreinheiten früherer Zustände und Erfahrungen gereinigt sind und das auf dem Pfad entwickelte Verständnis und die tatsächliche Natur der So-heit, wie sie ist, miteinander verschmelzen, dann gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Meditation und Nach-Meditation oder zwischen Sammlung und Ablenkung.

Definition der vier Yogas

„Eins-Gerichtetheit“ (*rTse-gCig*) bezieht sich auf die eins-gerichtete, unerschütterliche Sammlung auf das tatsächliche So-sein des eigenen Geistes, oder auf die eins-gerichtete Bewusstheit, die Verweilen und Bewegung durchdringt.

„Freiheit vom Interpretieren“ (*sPros-Bral*) bezieht sich auf das So-sein des eigenen Geistes. Dieses ist wie der Himmel. Frei von den einschränkenden Interpretationen des Beginns, des

Endes und des Verweilens, der Beständigkeit und der Auslöschung, des Kommens und Gehens und so weiter zu sein, wird als „Freiheit vom Interpretieren“ bezeichnet.

„Ein Geschmack“ (*Ro-gCig*) bezieht sich allgemein gesprochen auf die Tatsache, dass es von allen von Samsara und Nirvana umfassten Phänomene heißt, einen [*gleichen; R*] Geschmack in der So-heit der Leerheit zu haben. Hier bedeutet es jedoch speziell, dass die vielen verschiedenen Arten von Phänomenen, die normalerweise dualistisch als vielfältig und unterschiedlich angesehen werden, zum Beispiel als sichtbar oder unsichtbar, in Wirklichkeit untrennbar in ihrer eigenen Natur sind, die von einem Geschmack ist.

„Nicht-Meditation“ (*sGom-Med*) bezieht sich allgemein gesprochen auf die Tatsächlichkeit der Abwesenheit einer innewohnenden Eigennatur, die sich dadurch offenbart, dass das Objekt der Meditation nicht zu einer scheinbar ‚realen‘ Entität verdinglicht wird. Wenn du dich nun fragst, wie dies der Fall sein kann: Nun, während man den Einen Geschmack erfährt, wird das subtile Empfinden von einem Meditierenden und einer Meditation gereinigt. Man sieht einfach und ohne Ablenkung, dass es keinen Unterschied zwischen Meditation und Nach-Meditation oder zwischen Sammlung und Nicht-Sammlung gibt. Dann ist der Akt der Meditation frei von jeglicher Bemühung, und dies wird ‚Nicht-Meditation‘ genannt.

Die Klassifizierung der vier Yogas in drei Typen, die insgesamt zwölf Aspekte ergibt

Mit geringer Eins-Gerichtetheit erkennst du deinen Geist als Glückseligkeit und Klarheit. Mit mittlerer Eins-Gerichtetheit erlangst du mit dieser Absorption die eigene Autorität.³⁴ Mit großer Eins-Gerichtetheit ist die Erfahrung kontinuierlich.

Mit geringer Freiheit vom Interpretieren siehst du, dass dein Geist ungeboren ist. Mit mittlerer Freiheit vom Interpretieren siehst du, dass er bar einer Wurzel ist. Mit großer Freiheit vom Interpretieren zerstörst du jeglichen Zweifel in Bezug auf alle inneren und äußeren Phänomene.

Mit geringem Einen Geschmack werden Samsara und Nirvana in eins verschmolzen. Mit mittlerem Einen Geschmack wird die Wurzel von Subjekt und Objekt durchtrennt. Mit dem großen Einen Geschmack sind alle Phänomene im Zustand der vollkommenen Gleichheit befriedet.

Mit geringer Nicht-Meditation bist du sowohl vom Meditierenden als auch von der Meditation frei. Mit mittlerer Nicht-Meditation verweilst du am Ort der Spontaneität. Mit großer Nicht-Meditation verschmelzen die beiden Aspekte der Klarheit (Mutter und Kind).

Eine sechzehnfache Klassifizierung dieser Yogas

Die Eins-Gerichtetheit der Eins-Gerichtetheit. Die Eins-Gerichtetheit der Freiheit vom Interpretieren. Die Eins-Gerichtetheit des Einen Geschmacks. Die Eins-Gerichtetheit der Nicht-Meditation.

Es gibt ähnliche Sequenzen für die anderen drei, Freiheit vom Interpretieren, Ein Geschmack und Nicht-Meditation, so dass sich insgesamt sechzehn ergeben.

Klassifizierung der Momente des wahren Sehens

Erstens sagte *rJe sGom-Chung* folgendes über das, was wahres Sehen wahrhaft anders macht:

„Zur Zeit der Eins-Gerichtetheit siehst du deine wahre Natur. Zum Zeitpunkt der Freiheit vom Interpretieren siehst du deine natürlichen Qualitäten. Zu der Zeit des Einen Geschmacks siehst du deine Eigenschaften. Mit Nicht-Meditation wird das wahre Sehen kontinuierlich.“

Zustände, die in der Meditation auftreten

Die Eins-Gerichtetheit wird in unkonzentrierter Dunkelheit abgestumpft. Die Freiheit vom Interpretieren geht im leeren Zählen verloren. Der Eine Geschmack wird in den Wellen der Vermischung abgelenkt. Die Sonne der Nicht-Meditation wird von Wolken verdeckt.

Die Entwicklung eines nach-meditativen Verständnisses

Das von Eins-Gerichtetheit herrührende nach-meditative Verständnis ist eine gewohnheitsmäßige Fokussiertheit. Das von Freiheit vom Interpretieren herrührende nach-meditative Verständnis ist das Illusorisch-sein³⁵. Das von Einem Geschmack herrührende post-meditative Verständnis ist Leerheit. Das von Nicht-Meditation herrührende post-meditative Verständnis ist Mitgefühl.

Die zu reinigenden Befleckungen

Eins-Gerichtetheit ist befleckt durch den Glauben an reale Entitäten. Freiheit vom Interpretieren ist befleckt durch Nicht-Erkennen. Ein Geschmack ist befleckt durch in der Meditation auftretende Zustände. Nicht-Meditation ist durch dualistisches Wissen befleckt.

Identifizierung des post-meditativen Gewinns

Eins-Gerichtetheit hat Trennung, aber keinen Gewinn. Freiheit vom Interpretieren hat sowohl Trennung als auch Gewinn. Ein Geschmack hat keine Trennung, aber einen Gewinn. Nicht-Meditation hat weder Trennung noch Gewinn.

Die Trennung zwischen Meditation und Nach-Meditation

Bei Eins-Gerichtetheit herrscht sowohl in der Meditation als auch nach der Meditation Klarheit. In der Freiheit vom Interpretieren gibt es eine Unterscheidung zwischen Meditation und Nach-Meditation. Während des Einen Geschmacks sind Meditation und Nachmeditation miteinander verschmolzen. Die Nicht-Meditation ist die Zeit der offensichtlichen Präsenz.

rJe Yang-dGon-Pa (ein Schüler von Milarepa) sagte:

„In der Zeit der Eins-Gerichtetheit wird das Aggregat³⁶ der Form abgetrennt und die Bewusstseinsaspekte der fünf Sinne werden gereinigt. Zur Zeit der Freiheit vom Interpretieren werden die Aggregate des Gefühls und der Wahrnehmung abgetrennt und das mentale Bewusstsein wird gereinigt. Zum Zeitpunkt des Einen Geschmacks wird das Aggregat der Assoziation abgetrennt und das Bewusstsein der den Plagen unterliegenden mentalen Prozesse wird gereinigt. Zum Zeitpunkt der Nicht-Meditation wird das Aggregat des Bewusstseins abgetrennt und das Bewusstsein des Grundes von Allem [*Alaya*-Bewusstsein] wird gereinigt. Die Unterweisung der Mittel der Reinigung der acht Bewusstseinsaspekte erfolgt also durch die vier Yogas.

Außerdem ist der Yoga der Eins-Gerichtetheit mit Makeln behaftet. Die Freiheit vom Interpretieren unterscheidet zwischen Meditationszuständen und wahren Sehen. Ein Geschmack ist die Vereinigung von Meditationszuständen und wahren Sehen. Nicht-Meditation ist ununterbrochenes Sehen. Auf diese Weise stehen die vier Yogas in Beziehung zu dem Unterschied zwischen Meditationszuständen und wahren Sehen.

Darüber hinaus erfährst du in der Zeit der Eins-Gerichtetheit dein Gewöhnt-sein an Ursache und Wirkung. In der Zeit der Freiheit vom Interpretieren sind Ursache und Wirkung wie eine Illusion. In der Zeit des Einen Geschmacks sind Ursache und Wirkung wie der Himmel. In der Zeit der Nicht-Meditation versteht man das abhängige Entstehen, das bar jeden Grundes ist. Auf diese Weise können die vier Yogas mit den Modi der karmischen Ursache und Wirkung in Beziehung gebracht werden.

Mit Präsenz im Verweilen sehen wir, was Bewegung ist. Mit Präsenz in der Bewegung haben wir uns im Verweilen niedergelassen. Damit endet die Trennung von Verweilen und Bewegung. Dies ist die Selbst-Einführung in das eigene Selbst durch Ein-Gerichtetheit.

Mit Präsenz in der Täuschung stellt sich das Vertrauen in deren Befreiung ein. Mit Präsenz in der Befreiung gibt es ein Gewahrsein für die Selbsttäuschung der Verblendung. Damit endet die Trennung von Täuschung und Befreiung. Dies ist die Selbst-Einführung in das eigene Selbst durch Freiheit vom Interpretieren.

Mit Präsenz in den Erscheinungen ist Bewusstheit die Seinsweise des Geistes. Mit Präsenz im Geist sehen wir, wie Erscheinungen erstehen. Damit endet die Trennung von Erscheinung und Geist. Dies ist die Selbst-Einführung in das eigene Selbst durch Einen Geschmack.

Mit Präsenz der meditativen Bewusstheit gibt es kein Abweichen vom Zustand der ungekünstelten So-heit (*Dharmata*). Mit Präsenz in der Nach-Meditation gibt es unendliche Güte. Damit endet die Trennung von Meditation und Nach-Meditation. Dies ist die Selbst-Einführung in das eigene Selbst durch Nicht-Meditation.“

Ferner, *rJe rGya-Ras* (ein Schüler eines Schülers von Milarepa) sagte in Bezug auf die Frage, ob das wahre Sehen in jedem der vier Yogas vollendet ist oder nicht:

„Die eigene wahre Natur sehen oder nicht sehen. Vollkommene oder unvollkommene Energie. Erstehen oder Nicht-Erstehen von Gedanken in der Meditation.

Erscheinen oder Nicht-Erscheinen von Qualitäten. Vertrauen in das Erkennen der relativen Wahrheit haben oder nicht haben. Den Samen des Form-Modus (*gZugs-sKu*) pflanzen oder nicht pflanzen. Es gibt also sechs oder zwölf Punkte, die für die Unterscheidung identifiziert werden.

Kurz gesagt, in der Lage zu sein, so lange in der Meditation zu verweilen, wie du es wünschst, ist Eins-Gerichtetheit. Die Natur des eigenen gewöhnlichen Geistes zu erkennen und zu sehen, dass er keine Basis oder Wurzel hat, bedeutet Freiheit vom Interpretieren. Das Greifen nach den Erscheinungen von Samsara und Nirvana auf der Basis von Bewusstheit zu befreien, ist Ein Geschmack. Die Gewissheit, die durch die Reinigung aller Befleckungen der subtilen Spuren gewonnen wird, ist Nicht-Meditation. Auf diese Weise wird die wahre Natur der vier Yogas kurz beschrieben.

Es gibt vier besondere Merkmale. Die Sichtweise ist besonders, denn sie geht aus dem direkten Sehen hervor, das nicht vom Rückgriff auf Texte abhängig ist. Die Meditation ist besonders, weil sie sich nicht auf Methoden zur Stabilisierung des Geistes stützt, sondern es zulässt, dass sich Dumpfheit und Erregung an ihrem eigenen Platz selbst-befreien. Das Verhalten ist besonders, weil es sich nicht auf Regeln und Sanktionen stützt, sondern frei von Ermutigung und Aufgeben bleibt. Das Resultat ist besonders, weil es nicht von Zeit und Anzeichen abhängig ist, denn die drei Modi erstehen mühelos.“

Die Methode zum Durchschreiten der Stufen und Pfade

Bezüglich der Methode zum Durchlaufen der Stufen und Pfade wird gesagt: „Wahres Sehen durchquert von allein alle Stufen und Pfade“. Es ist nicht angebracht, bezüglich des Tores zu unserer wahren Natur, der So-heit, die Mahamudra ist, Unterschiede zu machen. Dem Sutra-Weg zufolge gibt es jedoch fünf Pfade: den Pfad der Ansammlung, den Pfad der Verbindung, den Pfad des Sehens, den Pfad der Meditation und den Pfad der Erfüllung.

Auf dem kleinen Pfad der Ansammlung gibt es vier Aspekte des Bewahrens der engen Sammlung: eine enge Sammlung bezüglich des Körpers; eine enge Sammlung bezüglich der Gefühle; eine enge Sammlung bezüglich des Geistes; eine enge Sammlung bezüglich der Phänomene.

Auf dem mittleren Pfad der Ansammlung gibt es die vier Aspekte vollständigen Aufgebens: das Aufgeben der Entwicklung von Sünde und von untugendhaften Verhaltensweisen; das Aufgeben der Entwicklung derjenigen, die noch nicht entwickelt wurden; die Entwicklung des Gegenmittels jener Tugend, die noch nicht entwickelt wurde; die Vermehrung all dessen, was entwickelt wurde.

Der große Pfad der Ansammlung weist die vier Füße der Magie auf: hingebungsvolle Konzentration, fleißige Konzentration, Konzentration des Geistes, untersuchende Konzentration.

Der Pfad der Verbindung weist die vier Zweige der Analyse auf: Hitze, Gipfel, Geduld, höchstes Dharma. Während der Hitze und des Gipfels erwirbt man die fünf Organe oder

Fähigkeiten: die Fähigkeit des Glaubens, die Fähigkeit des Fleißes, die Fähigkeit der Sammlung, die Fähigkeit der Konzentration, die Fähigkeit der unterscheidenden Weisheit.

Während der Geduld und des höchsten Dharma erwirbt man die fünf Kräfte: die Kraft des Glaubens, die Kraft des Fleißes, die Kraft der Sammlung, die Kraft der Konzentration, die Kraft der unterscheidenden Weisheit.

Der Pfad des Sehens weist die sieben Zweige der Erleuchtung auf: reine Sammlung, reine Unterscheidung der Phänomene, reinen Fleiß, reines Glück, reine entwickelte Fähigkeit, reine Konzentration, reinen Gleichmut.*

Der Pfad der Meditation weist den achtfachen edlen Pfad auf: reine Sicht, reines wahres Sehen, reine Rede, reine Aktivität, reinen Lebensunterhalt, reine Anstrengung, reine Sammlung, reine Konzentration.

Der Pfad der Erfüllung hat die Natur vom Ende des Leidens und vom Wissen um das Ungeborene.

Die zehn Stufen der Bodhisattvas können anhand ihrer allgemeinen und ihrer besonderen Merkmale verstanden werden. Es gibt drei allgemeine Merkmale: die Natur der Stufe; die wörtliche Bedeutung der Stufe; den Grund für die Einteilung in zehn Stufen.

Was die besonderen Merkmale anbelangt, so wird jede Stufe durch neun identifizierte Elemente unterschieden. So gibt es eine Unterscheidung nach dem Namen, nach der wörtlichen Bedeutung, nach der Reinigung, nach der Praxis, nach der Reinheit, nach dem wahren Sehen, nach dem, was aufgegeben werden soll, nach der Geburt und nach der Macht.

Die erste Stufe wird als ‚sehr glücklich‘ bezeichnet; die zweite als ‚makellos‘; die dritte als ‚erleuchtend‘; die vierte als ‚strahlend‘; die fünfte als ‚schwer zu vollbringen‘; die sechste als ‚manifest‘; die siebte als ‚entfernt‘; die achte als ‚unbeweglich‘; die neunte als ‚gute Intelligenz‘; die zehnte als ‚Wolke des Dharma‘; die elfte als ‚umfassendes Licht‘; die zwölfte als ‚Lotos frei von Anhaftung‘; die dreizehnte als ‚Träger des Vajra‘.

Die Unterschiede in den Qualitäten der Stufen sind wie folgt: Während du auf der ersten Stufe bist, kannst du in hundert verschiedene Konzentrationen eintreten und in ihnen aufsteigen. Du kannst die Gesichter von hundert Buddhas sehen und den Segen von hundert Buddhas kennen. Du kannst in hundert Buddha-Länder gehen. Du kannst hundert Bereiche aufrütteln und hundert Bereiche erleuchten. Du kannst hundert Dharma-Tore öffnen. Du kannst hundert fühlende Wesen zur Reife geleiten. Du kannst zeigen, dass du für hundert Äonen bleibst. Du kannst hundert vergangene und zukünftige Leben mit deiner Weisheitswahrnehmung sehen. Du kannst hundert Körper manifestieren. Jeder Körper ist von einem Gefolge von hundert Glücksbringern umgeben und hat die Macht, die zwölfhundert Qualitäten zu zeigen.

Auf der zweiten Stufe bist du in der Lage, zwölftausend Qualitäten zu zeigen und so geht es die Stufen hinauf.

* Oder Unparteilichkeit. RJ

Hier in diesem Text ist es nicht angebracht, in einer wörtlichen Beschreibung alle Stufen und Pfade im Detail aufzuzählen.

Der große Adept *Zhang* sagte:

„Mahamudra allein ist ausreichend. Törichte Menschen verwirren sich selbst, indem sie die Stufen und Pfade aufzählen. Doch um dieser Törichten willen sind die Stufen und Pfade in dem Fahrzeug, das Anzeichen verwendet, dargelegt worden und werden auch hier gezählt.“

Wie *rJe rGya-Ras* sagte:

„Obwohl es keine Notwendigkeit für die Stufen und Pfade gibt, so kann man sie, wenn man sie demonstrieren will, doch wie folgt aufzeigen: Das Darbringen des Mandalas ist der Pfad der Anhäufung. Die Entwicklung von Meditationszuständen und Erfahrungen ist der Pfad der Verbindung. Freiheit vom Interpretieren ist der Pfad des Sehens. Das Hervorgehen des wahren Sehens ist der Pfad der Meditation. Ein Geschmack ist die achte Stufe. Nicht-Meditation ist die elfte Stufe und der Pfad der Vollendung.“

Die vollkommene Buddhaschaft mit den untrennbaren drei Modi, das letztendliche Resultat von Mahamudra, kann unter sieben Aspekten betrachtet werden: Natur, wörtliche Bedeutung, Klassifizierung, Erklärung, Aufzählung, Bedeutung und Besonderheiten. Erstens gibt es die glückverheißende Entsagung und das glückverheißende innewohnende Wissen. Diesbezüglich gibt es fünf innewohnende Aspekte des Wissens: das innewohnende Wissen der unendlichen Gastfreundschaft; das spiegelgleiche innewohnende Wissen; das innewohnende Wissen der vollkommenen Gleichheit; das innewohnende Wissen der vollkommenen Unterscheidungsfähigkeit; das alles-vollendende innewohnende Wissen.

Kurz gesagt, es gibt das innewohnende Wissen des Verstehens des So-seins, und es gibt das innewohnende Wissen des Verstehens der Erscheinung.

Der sechste Aspekt ist die Bedeutung. Wenn wir vom anderen Ende her erklären, gibt es acht Anzeichen, die sich auf den offenen Modus beziehen: Ebenmäßigkeit, Tiefe, Beständigkeit, allein, rein, sauber, Klarheit, Verbunden-sein mit dem strahlenden Modus.

Der strahlende Modus weist ebenfalls acht Anzeichen oder Aspekte auf: Gefolge, Ort, Körper, Unterscheidungsmerkmale, Dharma, Taten, Mühelosigkeit, Abwesenheit von bestimmender Essenz.

Der manifeste oder teilhabende Modus besitzt ebenfalls acht Anzeichen oder Aspekte: Form, Ursache, Ort, Zeit, Natur, Beginn, Reifung, Befreiung.

Der siebte Aspekt sind die Besonderheiten, und er hat wiederum drei Aspekte, nämlich die Besonderheiten der Ebenheit, der Beständigkeit, sowie der Erscheinung.

Außerdem gibt es die sieben Zweige der Vereinigung,³⁷ die acht Qualitäten der Großartigkeit,³⁸ sowie die Geheimnisse oder Mysterien von Buddhas Körper, Sprache und Geist, die unerschöpflichen Räder des Ornaments.

Außerdem gibt es das Geheimnis oder Mysterium des unvorstellbaren Körpers und aller Formen des Körpers. Es gibt das unfassbare Geheimnis der Sprache und von allem, was Sprache ist. Es gibt das unfassbare Geheimnis des Geistes und von allem, was Geist ist.

Zusammenfassend gilt, dass das die unmissverständliche Selbst-Einführung in den natürlichen Zustand des eigenen Geistes, genau so, wie er ist, das Mahamudra des Grundes ist. Wenn du darüber nicht im Zweifel verharrst, gewinnst du wahres Vertrauen.

Das Mahamudra des Pfades besteht darin, die Natur von Sichtweise, Meditation und Verhalten gründlich zu verstehen und sie Tag und Nacht ohne Unterbrechung zu praktizieren. Auf diese Weise werden alle zufällig auftretenden Verdunkelungen der Subjekt-Objekt-Identifikation gereinigt und die Bewusstheit wird vollständig als der offene Modus enthüllt.

Die beiden Form-Modi (der strahlende und der manifeste) nützen mühelos und spontan den Wesen, solange Samsara nicht geleert ist. Dies wird als das Resultat-Mahamudra bezeichnet.

Mögen alle Wesen glücklich sein

Geschrieben von 'Khrul-Zhig rDo-rJe 'Chang (Khrid-dPon Padma Chos-rGyal)

Kolophon

Khamtag (Kham-Brag) Rinpoche, ein direkter Schüler von Tipun Pema Chogyal (Khrid-dPon Padma Chos-rGyal), erlaubte John Crook, sein Umed-Manuskript dieses Textes zu fotokopieren. Der Text wurde dann von James Low in Rücksprache mit C.R. Lama vollständig übersetzt. Diese Übersetzung wurde im Oktober 2014 von James Low überarbeitet.

James Low, Oktober 2014

Deutsch von Robert Jaroslawski, fertiggestellt am 05.02.2024. Diese Übersetzung wurde zur Vorbereitung des Sommer-Retreats im Juli 2024 mit James Low in Wiesen, Deutschland, vorbereitet. Dank gebührt den Korrektoren, Anna Müller-Nilsson, Michael Hug und Reinhardt Meierhöfer (es trifft sie keine Schuld, dass ich mich nicht an jeden Korrekturvorschlag gehalten habe...).

Die Übersetzung berücksichtigt die Ende Januar 2024 aufgrund unseres Austauschs erfolgten Änderungen im englischen Original sowie die in den Endnoten untergebrachten neuen Kommentare.

Anmerkungen

¹ Tripön Pema Chogyal (1876-1958) (Khrid-dPon Padma Chos-rGyal). *Khrid* bedeutet Unterweiser, Lehrer; *dPon* bedeutet Vorsteher, Leiter, Meister; *Padma* ist Lotus; *Chos* ist Dharma; *rGyal* ist König oder auch ‚siegreich‘... dies könnte als Meister-Unterweiser des Lotus-Dharma-Königs zusammengesetzt werden... Namkhai Norbu hatte auch den Titel *Chos rGyal*, da er für die Inkarnation des Religiösen Königs von Bhutan gehalten wurde, der ein Oberhaupt der *Drugpa Kagyu* Schule war. Tipön war ein *Drugpa Kagyu* aus der Linie von Shakya Sri.

² von ‚Brug-Pa bKa‘-brGyud-Pa Lehrern.

³ Es gibt viele Texte, die sich mit diesen gewöhnlichen Vorbereitungen befassen. Um die Leser zu ermutigen, ihre Einstellung zum Leben zu ändern und eine Dharma-Sichtweise zu entwickeln, konzentrieren sie sich auf Themen wie Tod, Vergänglichkeit, karmische Konsequenzen, die Leiden des Samsara und das selten erlangte Potenzial eines kostbaren menschlichen Lebens.

⁴ Diese beziehen sich auf die *sNgon-‘Gro*-Praktiken der Zuflucht und des Bodhicitta, der Vajrasattva-Reinigung, der Mandala-Darbringung und des Guru-Yoga sowie auf die in den Anmerkungen 4, 5 und 6 aufgeführten Praktiken.

⁵ Die drei Einsamkeiten oder Isolationen (*dBens-Pa gSum*): des Ortes oder des Umfeldes; der Sprache; des Zuhörens. Dieser Begriff kann sich auch auf Folgendes beziehen: Isolation des Körpers; Isolation der Sprache; Isolation des Geistes.

⁶ Die drei Beständigkeiten (*Mi-gYo gSum*) des Körpers, der Sprache und des Geistes.

⁷ Die drei Spontaneitäten oder das ‚Wie-es-kommt‘ (*Rang-Babs gSum*) des Körpers, der Sprache und des Geistes.

⁸ *Zhi-gNas*, *sāmatha*.

⁹ *Lhag-mThong*, *vipassana*; bedeutet die beste Art zu sehen, oder klar zu sehen, oder zu sehen, ‚wie es ist‘ (also nicht zu interpretieren). Hier und im folgenden Text wird es einfach als ‚Einsicht‘ übersetzt, da es uns Einsicht in die Falschheit der eigenen Annahmen verschafft, dass das Selbst und andere eine reale Existenz haben. Auf diese Weise hilft sie uns, die unfassbare, sich ständig verändernde Natur der Erfahrung zu erkennen.

¹⁰ Diese Untersuchung wird nicht durch Konzepte vermittelt, sondern beruht auf der Öffnung für das, was geschieht, so dass es vollständig enthüllt und nicht interpretiert wird.

¹¹ Dies sind die drei wichtigsten Zustände, die eintreten, wenn man Fortschritte macht – aber wie das Land der Lotosesser können sie einen mit dem Gefühl in die Irre führen, dass man sein Ziel erreicht hat.

¹² Ich folge hier und im Folgenden der englischen Konvention, doppelte Anführungsstriche „“ nur für Zitate, und die einfachen Anführungsstriche ‚‘ für Wortdefinitionen bzw. -hervorhebungen zu benutzen (und für Zitat im Zitat); RJ

¹³ Die fünf Arten des Schwankens (*gYeng-lNga*): Schwanken aufgrund der mentalen Prozesse; Schwanken aufgrund der Fokussierung des Geistes auf Äußerlichkeiten; Schwanken aufgrund der Fokussierung des Geistes auf das, was im Inneren geschieht; Schwanken aufgrund der Beachtung von Anzeichen; Schwanken aufgrund des Verweilens an einem schlechten Ort.

¹⁴ Die fünf Fehler (*Nyes-Pa lNga*): Faulheit; Vergessen von Instruktionen; Trägheit und Erregung; Nicht-Anwendung von Gegenmitteln; Über-Anwendung von Gegenmitteln. Oder: Leiden; Verlust von Besitztümern; Freudlosigkeit; Verstrickt-sein in Dinge; Verdunkelung.

¹⁵ Das sagt Maitreya.

¹⁶ Sie sind Sinken, Dumpfheit, Benebelung, Erregung und Reue. Die Hindernisse für Geistesruhe sind Erregung und Reue. Die Hindernisse für Einsicht sind Dumpfheit, Schläfrigkeit und Zweifel. Verlangen, Sehnsucht und Bosheit sind Hindernisse für beide.

- ¹⁷ Die acht Bedingungen sind: Sehnsucht, Bemühung, Glaube, Achtsamkeit, Sammlung, Aufmerksamkeit, Verstehen und Gleichmut.
- ¹⁸ Die sechs Kräfte sind: Kraft des Zuhörens; Kraft der Kontemplation; Kraft der Sammlung; Kraft der Aufmerksamkeit; Kraft des Fleißes; Kraft des Erkennens und der Vertrautheit.
- ¹⁹ Die vier Arten der Anwendung sind: sich durch Bemühung zu fokussieren; sich zu fokussieren und nicht der Ablenkung folgen; sich vollständig bewusst ohne Ablenkung zu fokussieren; sich mühelos eins-gerichtet fokussieren.
- ²⁰ Die drei, die gemeinsam (ko-emergent) im Geist erstehen (*Rang-Sems lHan-Cig-sKyes-Pa rNam-Pa gSum*): die Ursache, die Methode, das Resultat.
- ²¹ Offener Modus (*Dharmakaya*); Modus der Schau (*Sambhogakaya*); manifester oder teilhabender Modus (*Nirmanakaya*).
- ²² Diese sind: innewohnendes Wissen der unendlichen Gastfreundschaft; spiegelgleiches innewohnendes Wissen; innewohnendes Wissen der vollkommenen Gleichheit; innewohnendes Wissen der vollkommenen Unterscheidungsfähigkeit; alles-vollbringendes innewohnendes Wissen.
- ²³ Der Autor war der zweite Khamtrul Rinpoche und der Text wurde bei Tashi Jong, H.P., Indien nachgedruckt.
- ²⁴ Dies sind die Standardklassifizierungen, die im *Abhidharmakosa* zu finden sind. Die einundfünfzig mentalen Ereignisse (*Sems-Byung lNga-bCu-rTsa-gCig*) sind die fünf stets gegenwärtigen (*Kun-'Gro lNga*): des Kontakts, der Aufmerksamkeit, des Gefühls, der Kognition und der Motivation; die fünf, die die Objekte bestimmen (*Yul So-Sor Nges-Pa lNga*): des Festhaltens, der Neigung, des Erinnerns, der Kontemplation und des unterscheidenden Gewahrseins; die elf begleitenden Funktionen jeder positiven Einstellung (*bCu-gCig dGe-Sems Kun-Gyi 'Khor-Du 'Byung-Ba*): Glaube, Sorgfalt, Klarheit, Gleichmut, Anstand, Ehrbarkeit, Losgelöstheit, Nicht-Hass, Nicht-Verblendung, Gewaltlosigkeit und Beharrlichkeit; die sechs widerstreitenden Wurzel-Emotionen (*rTsa-Ba'i Nyon-Mongs-Pa Drug*): Hass, Begierde, Arroganz, Ignoranz, Sichtweise der weltlichen Aggregate und Zweifel; die zwanzig begleitenden widerstreitenden Emotionen (*Nye-Bar Nyon-Mongs-Pa Nyi-Shu*): Zorn, Feindseligkeit, Verstellung, Böswilligkeit, Eifersucht, Geiz, Betrug, Unehrlichkeit, Gehässigkeit, Stolz, Verachtung, Unanständigkeit, Verblendung, Überschwang, Misstrauen, Faulheit, Nachlässigkeit, Vergesslichkeit, Erregbarkeit und Unaufmerksamkeit; die vier Variablen (*'Gyur-Ba bZhi*): Schläfrigkeit, Reue, Ideen und genaues Untersuchen.
- ²⁵ Die Tibeter haben den Brauch, manchmal 4 Gegenstände zu zählen, dann 4 als Anzahl zu nehmen und die Gesamtheit hinzuzufügen, als ob sie ein eigener, separater Gegenstand wäre, so dass es dann so aussieht, als ob es 5 Gegenstände wären.
- ²⁶ *'Ba'-Ra-Ba rGyal-mTshan dPal-bZang*.
- ²⁷ Dieser Zustand deckt alle unbestimmten Möglichkeiten ab.
- ²⁸ In diesem Zusammenhang bedeutet „selbst-verweilend“, dass das innewohnende Wissen (*Ye-Shes*) kein Konstrukt ist. Es verweilt oder bleibt in und aus sich selbst, ohne auf irgendetwas zu basieren – daher wurde es niemals von irgendjemandem „irgendwo platziert“. Es ist niemals das Objekt der Aufmerksamkeit von irgendwem, denn das, worauf wir achten, ist eine Idee darüber und nicht das Innewohnende selbst.
- ²⁹ Das ‚unmittelbare Ungeborene‘ verweist darauf, dass das Ungeborene keine Erfahrung für eine Entität ist, die sich langsam aufbaut. Das Ungeborene ist nicht erstanden – es ist einfach da, jenseits von Konzeptualisierung. Wir können es nur finden, wenn wir uns dafür direkt öffnen, wie wenn wir ein seltsames Geräusch im Wald hörten, bevor wir versuchten, herauszufinden, was es ist. Seine Anwesenheit ist nicht vermittelt und offenbart sich daher unmittelbar – und das ist die Klarheit des unveränderlichen, nicht interpretierten Wirklichen.

³⁰ Dieser Satz deutet darauf hin, dass du, egal wie viel Verdienst du erzeugst, wenn du darüber nachdenkst, was du tust und es mit Hilfe einer erfundenen Schablone interpretierst, nur auf (dualistisches) Wissen zugreifen wirst, das aus dem Schlussfolgern hervorgeht. M.a.W., du kannst dich nicht aus Samsara herausdenken.

³¹ Der Beiname ‚Großer Allwissender‘, *Kunkhyen Chenpo* (*Kun-mKhyen Chen-Po*) wird für Longchen Rabjam (*Klong-Chen Rab-'Byams*) und, wie hier wahrscheinlich, für Padma Karpo (*Padma dKar-Po*) verwendet.

³² Das bedeutet hier, sich das vor Augen zu halten, die Welt durch diese Linse zu sehen und sich nicht auf etwas anderes zu verlassen – das ist eins-gerichtete Hingabe (ein bisschen wie bei dem zweiten Punkt von Grab Dorje, nicht im Zweifel zu bleiben, sich nicht zu fragen, „Ist es so? Ist es nicht so?“)

³³ Ein Schüler von *sGam-Po-Pa*.

³⁴ Autorität bezeichnet die Autorität der Gewissheit, die sich aus direkter, nicht-konzeptueller Erfahrung ergibt. Wenn du zum Beispiel eine Gitarre stimmst, vertraust du auf dein Gehör und hast die vertrauensvolle Gewissheit, dass du die Saite richtig stimmen kannst. Das ist eine Autorität, die in dir entsteht und nicht von einem Zertifikat herrührt.

³⁵ Die Interpretation fügt die Täuschung von Realität hinzu. Wenn man nicht in die vorübergehenden Gedanken verwickelt ist, die uns Definitionen und Meinungen anbieten, ist alles, was hervortritt, eindeutig bar jeder innewohnenden Existenz und ist wie eine Fata Morgana, eine illusorische Erscheinung ohne Selbst-Substanz.

³⁶ *Skandha* auf Sanskrit. Es gibt fünf Komponenten oder Aggregate, aus denen sich unsere Existenz zusammensetzt: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Assoziation und Bewusstsein.

³⁷ Die sieben Zweige der Vereinigung (*Kha-sByor-Gyi Yan-Lag bDun*): Nicht-Substantialität (*Rang-bZhin Med*); Vereinigung mit der Bewusstheit in Form der Gefährtin (*Rig-Ma*); große Glückseligkeit (*bDe-Chen*); der Körper oder die Art des Genusses (*Longs-sPyod rDzogs-Pa'i sKu*); kein Aufhören der Erfahrung (*'Gog-Pa Med*); unendliches Mitgefühl (*sNying-rJe Yongs*); keine Unterbrechung im Fluss der Erfahrung (*rGyun Mi-Chad*).

³⁸ Die acht Qualitäten der Großartigkeit oder die acht Formen der Meisterschaft (*dBang-Phyug Gi Yon-Tan brGyad*): Meisterschaft über den Körper; Meisterschaft über die Sprache; Meisterschaft über den Geist; Meisterschaft über die wundersame Verwandlung; Meisterschaft über die Allgegenwart; Meisterschaft über den Aufenthaltsort; Meisterschaft über die Erfüllung aller Wünsche; Meisterschaft über erleuchtete Aktivität.